

O QUE É UMA **CARRAÇA?**

As carraças são pequenos parasitas externos.

Normalmente, elas picam animais selvagens e alimentam-se do seu sangue, mas também podem picar humanos e animais domésticos.

PORQUE EVITAR AS **PICADAS DE CARRAÇAS?**

Quando a carraça pica, permanece no corpo durante alguns dias.

Algumas carraças podem estar infetadas e causar doenças por isso, é importante evitar que sejas picado por uma carraça.

Depois de brincarem em espaços ao ar livre, deves verificar se tens carraças no corpo e na roupa de forma a removê-la o mais rápido possível.



UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Rua Rainha D. Amélia
7800-514 Beja
Telefone: 284 311 320
Fax: 284 325 821
secretariado.usp@ulsba.min-saude.pt

SEDE ULSBA:
Rua Dr. António Fernando Covas Lima
7801-849 Beja, Portugal
Tel: (+351) 284 310 200 . Fax: (+351) 284 322 747
ca@ulsba.min-saude.pt . www.ulsba.pt



ULSBA
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE



PROTEGE-TE

DAS CARRAÇAS

PROTEGE-TE DAS CARRAÇAS



As carraças são tão pequenas que é muito difícil vê-las, mas podes proteger-te, seguindo estas medidas quando estás no campo ou a brincar ao ar livre:

1. USAR REPELENTE DE INSETOS



Pede a um adulto para aplicar o repelente na pele ou na roupa (repelentes de insetos para a roupa não devem ser usados na pele) e quando regressares a casa coloca a roupa para lavar (consultar folheto sobre repelentes recomendados pela Unidade de Saúde Pública).

2. REDUZIR A ÁREA DA PELE EXPOSTA

Veste blusas de mangas compridas e calças. Coloca a blusa por dentro das calças e as meias por cima das calças. Se usares calções, verifica com mais frequência se tens carraças.



3. EVITAR ZONAS COM MUITA VEGETAÇÃO



As carraças gostam de zonas com erva alta, arbustos ou com muitas folhas no chão. Quando fizeres caminhadas mantém-te afastado da vegetação e evita sentar-te ou deitar-te no chão.

VERIFICA SE TENS CARRAÇAS!



Mesmo que tenhas seguido todas as medidas de proteção, quando chegares a casa, deves verificar sempre as roupas e o corpo.

4. VERIFICA SE TENS CARRAÇAS

Geralmente as carraças parecem-se com pequenos sinais escuros na pele. Verifica em especial: os braços, as orelhas, dentro do umbigo, atrás dos joelhos, o cabelo, as pernas e à volta da cintura.

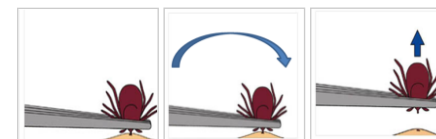


5. REMOVER A CARRAÇA



Se encontrares uma carraça no corpo, pede aos teus pais ou a outro adulto para removê-la com uma pinça.

Técnica de Remoção da Carraça



- **Prender** a carraça com uma pinça, papel ou algodão.
- Tão próximo quanto possível da pele, **rodar** ligeiramente a carraça, no sentido dos ponteiros do relógio.
- **Puxar** com uma força constante até que esta se solte.
- **Colocar** a carraça num recipiente com tampa e entregar no Centro de Saúde para estudo.

6. DESINFETAR A FERIDA

Deixa o adulto lavar a ferida com água e sabão e desinfetá-la.

